KIKKOMAN

Salade de fenouil, edamame et noix avec un dressing composé de Ponzu Sauce Soja citronnée, basilique et aneth

durée totale **25 min.** **10 min.** temps de préparation **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.094 kJ / 500 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

Légumes

250 g	fenouil, trognon coupé
175 g	edamames épluchés et cuits
100 g	radis

Dressing de la salade

50 g	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
100 g	huile d'olive

Garniture

100 g	noix
20 g	graines noires de sésame
20 g	basilique
10 g	aneth

PRÉPARATION

Étape 1

Préchauffer le four à 160 ° C. Faire griller les noix pendant 15 à 20 minutes sur une tôle de cuisson plate jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et sentent bon. Laisser refroidir et casser en morceaux.

Étape 2

Enlever et jeter la couche extérieure dure du fenouil. Couper tout d'abord en quartier et ensuite le plus possible en rondelles fines. Si vous avez un rabot, utiliser le. Couper le radis en quartier. Effeuiller les feuilles de basilic et d'aneth et hacher grossièrement.

Étape 3

Verser la Ponzu Sauce Soja citronnée et l'huile d'olive dans un bocal propre et vide, bien secouer pendant 20 à 30 secondes jusqu'à ce que la sauce présente une consistance onctueuse et soit émulsifiée. Mélanger la garniture avec les légumes, ajouter le dressing et servir.